APS-R

# Reviderad skala för perfektionism (APS-R)

APS-R är en självskattningsskala som mäter perfektionismens dimensioner, särskilt höga krav, upplevd oordning och obehag inför förväntningar. Skalan syftar till att skilja mellan adaptiv och maladaptiv perfektionism hos individer.

| | |
|---|---|
| Antal frågor | 23 frågor |
| Beräknad tid | 10 minuter |
| Språk | Svenska |
| Originalnamn | Almost Perfect Scale — Revised |
| Målgrupp | Vuxna, ungdomar |
| Författare | Robert B. Slaney, Stephen A. Rice, R. Sue Mobley, Steven T. Trippi, Jennifer S. Ashby (2001) |
| Kategori | Allmänt |

## Förhandsgranskning av de 23 frågorna

Jag har höga krav på min prestation på jobbet eller i skolan.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Neutral | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Jag är en ordningsam person.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Neutral | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Jag känner mig ofta frustrerad för att jag inte kan nå mina mål.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Neutral | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Ordning och reda är viktigt för mig.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Neutral | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

Om man inte förväntar sig mycket av sig själv kommer man aldrig att lyckas.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer inte riktigt | Neutral | Instämmer delvis | Instämmer | Instämmer helt

## Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 7-gradig Likertskala från ”håller inte alls med” till ”håller helt med”. Poängen summeras till delskalepoäng (krav, oordning, obehag). Höga poäng på delskalan ”krav” i kombination med låga poäng på ”oordning” tyder på adaptiv perfektionism.